VALUESTAR

Mate

安全にお使いいただくために

- 製品を使用する前に必ずこのマニュアルをお読みください。
- このマニュアルの記載内容を守って製品をご使用ください。
  製品固有の注意事項が添付のほかのマニュアルに記載されている場合があります。その内容も守ったうえで製品をご使用ください。
- このマニュアルは、必要なときすぐに参照できるようお手元に保管してください。
- 記載している内容は、このマニュアルの制作時点のものです。
  お問い合わせ先の窓口、住所、電話番号、ホームページの内容やアドレスなどが変更されている場合があります。あらかじめご了承ください。

表記の意味

このマニュアルでは、製品を安全にお使いいただくための項目を次のように記載しています。

記載内容を守っていただけない場合、どの程度の影響があるかを表しています。

警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
注意	人が傷害を負う可能性が想定される内容、および、物的損害の発生が想定される内容を示します。

傷害や事故の発生を防止するための禁止事項は、次のマークで表しています。

	一般禁止 その行為を禁止します。		火気禁止 外部の火気によって製品が発火する可能性を示します。
	接触禁止 特定場所に触れることで傷害を負う可能性を示します。		分解禁止 分解することで感電などの傷害を負う可能性を示します。
	水ぬれ禁止 水がかかる場所で使用したり、水にぬらすなどして使用すると漏電による感電や発火の可能性を示します。		ぬれ手禁止 ぬれた手で扱うと感電する可能性を示します。

傷害や事故の発生を防止するための指示事項は、次のマークで表しています。

	使用者に対して指示に基づく行為を強制するものです。		アース線を必ず接続するように指示するものです。
	電源コードのプラグを抜くように指示するものです。		

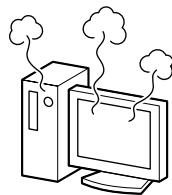
安全上のご注意

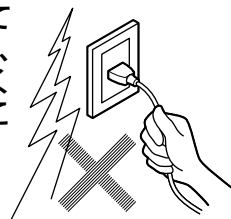
警告事項

■本体使用上の警告

⚠警告

●煙や異臭、異常な音、手で触れないほど熱いときは、すぐに本機の電源を切り、電源コードのプラグをコンセントから抜いてください。バッテリパックを装着しているときは、安全を確認してから取り外してください。

そのまま使用すると、火災、やけど、感電のおそれがあります。内部の点検・調整は、下記にお問い合わせください。
0120-977-633

●雷が鳴り出したら、本機や本機に接続されているケーブル類（電源コード、ACアダプタ、USB ケーブルなど）に触れたりしないでください。また、機器の接続や取り外しをおこなわないでください。

落雷による感電のおそれがあります。

●ビニール袋などの梱包材料は、お子さま、特に乳幼児の手の届かない安全な所に保管してください。

窒息事故などを起こすおそれがあります。

●不安定な場所に置かないでください。また、地震等によって落下、転倒しやすい場所には置かないでください。

落下、転倒してけがをするおそれがあります。

●本機を改造、分解しないでください。

感電、発煙、発火の原因になります。

⚠警告

●本製品を火中に投入、加熱、あるいは端子をショートさせたりしないでください。

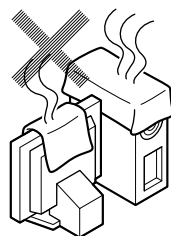
発熱、発火、破裂の原因になります。

●本製品の内部に次のような異物を入れないでください。

・金属物
・水などの液体
・燃えやすい物質
・薬品

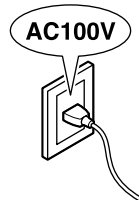
回路がショートして火災の原因になります。

●装置の通風孔をふさがないでください。

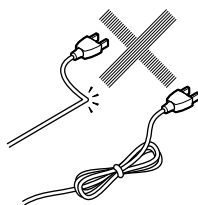
内部に熱がこもり、発煙、発火の原因になることがあります。

■電源、電源コード、AC アダプタ使用上の警告

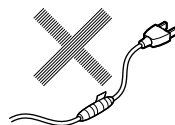
⚠警告

●電源は AC100V（50/60Hz）を使用してください。

異なる電圧で使用すると、感電、発煙、火災の原因になります。

●電源コード、ACアダプタを取り扱う際は、次の点をお守りください。

・落下させたり衝撃を与えない
・折れ曲がった状態や束ねた状態で使用しない
・つけ根部分を無理に曲げない
・重いものを載せない
・布などでくるまない
・屋外で使用しない
・水などの液体がかかる場所では使用しない

発煙、発火、火災、感電の原因になります。

●破損した電源コードは使用しないでください。

電源コードが破損した場合に、テープなどで修復して使用しないでください。修復した部分が過熱し、火災や感電の原因になります。

●電源コード、AC アダプタのプラグにホコリがたまったままの状態で本機を使用しないでください。

電源コード、ACアダプタのプラグにホコリがたまったまま使用していると、プラグのピンの間で放電（トラッキング現象）が起こり、火災の原因になります。

⚠警告

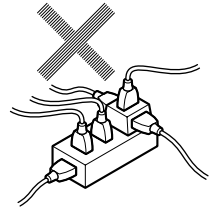
●電源コードは、装置添付のものを使用し、そのプラグを、壁や床に設置されている定格100V のコンセントに直接差し込んでください。また、装置添付の電源コードを他の機器には使用しないでください。

やむを得ず、お客様の責任で延長コード等をご利用になる場合は、二重絶縁（二重被覆）のものを定格の範囲内で使用し、以下の項目に十分注意するようにしてください。

・落下させたり衝撃を与えない
・折れ曲がった状態で使用しない
・つけ根部分を無理に曲げない
・重いものを載せない
・布などでくるまない
・屋外で使用しない
・水などの液体がかかる場所では使用しない
・破損したコードを使わない
・プラグにホコリがたまったままの状態で使用しない
・奥までしっかり差し込む
・プラグ部をコンセントに正しく挿入する
・コンセントから抜くときは、必ずプラグ部を持って抜く
・ぬれた手で触らない

延長コード等は、使用方法によっては発煙、発火、火災、感電の原因になることがありますので十分ご注意ください。

●タコ足配線にしないでください。

電源コードをタコ足配線にすると、コンセントが過熱し、火災の原因になります。

●アース線は、絶対にガス管につながないでください。

火災の原因になります。

⚠警告

**●アース線の金属部をコンセントとプラグの間にはさまないでください。
またアース線の金属部をコンセントの差込口に差し込まないでください。**

感電の原因になります。

●本体またはスピーカのACアダプタは、指定のACアダプタを使用し、ACアダプタを分解、改造しないでください。

指定以外のACアダプタを使用したり、分解、改造して使用すると、感電、発煙、発火の原因になります。

●電源コード、ACアダプタ等の接続の際は、次の点をお守りください。

・差込部は正しい向きで接続する
・奥までしっかり差し込む
・プラグ部をコンセントに正しく挿入する
・コンセントから抜くときは、必ずプラグ部を持って抜く

発煙、発火、火災、感電の原因になります。

●長期間使用しないときは、電源プラグを抜いてください。

絶縁劣化による漏電火災の原因になります。

■バッテリパック・電池使用上の警告

⚠警告

●バッテリパックは指定の方法以外で充電しないでください。

マニュアルに記載されている指定方法にて充電してください。指定以外の方法で充電すると、発熱、発火、液もれすることがあります。

●バッテリパックは火の中に入れないでください。

火の中に入れたり加熱したりすると、爆発したり、破裂したりすることがあります。

●バッテリパックに衝撃を与えないでください。

衝撃を与えると破裂したり、液もれすることがあります。

●バッテリパックを分解、改造しないでください。

分解、改造すると、破裂したり、液もれすることがあります。弊社指定以外のバッテリパックや、分解、改造したバッテリパック（弊社で修理対応したものを除く）は、品質、性能、安全性について保証の対象外となります。

●電池は、お子さま、特に乳幼児の手の届かない所へ保管してください。

電池内部には有害物質が含まれているため誤って飲み込んだり、なめたりすると危険です。万一飲み込んだ場合は、直ちに医師にご相談ください。

⚠警告

●電池をショート、加熱、または火の中に入れないでください。

ショート、加熱、または火の中に入れると、電池が発熱、破裂して、けがや火災の原因になります。万一、内部の液がもれて目に入ったり、液に触れた場合は、水でよく洗い流した後、直ちに医師にご相談ください。

●必ず指定の電池を使用し、(＋)、(－)を正しく入れてください。

指定以外の電池を使用したり、電池を正しく入れないと、破裂して、けがや火災の原因になります。また、使い切った電池はすぐに機器から取り出してください。

●電池を充電、直接はんだ付けしないでください。

充電、直接はんだ付けすると、破裂して、けがや火災の原因になります。

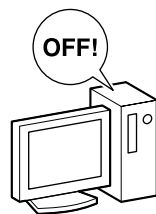
■無線（ワイヤレス）機能使用上の警告

⚠警告

●埋め込み型心臓ペースメーカーを装着されている方は、本製品をペースメーカー装着部から 30cm 以上離してご使用ください。

電波により影響を受けるおそれがあります。

●医療機関側が本製品の使用を禁止した区域では、本製品の電源を切るか、無線 LAN などの無線機能をオフにしてください。
また、医療機関側が本製品の使用を認めた区域でも、近くで医療機器が使用されている場合には、本製品の電源を切るか、無線LANなどの無線機能をオフにしてください。

医療機器に影響を与え、事故の原因になることがあります。詳しい内容については、各医療機関にお問い合わせください。

●本製品の無線機能を使用中に他の機器に電波障害を引き起こした場合、すみやかに無線機能をオフにするか、本製品の使用を中止してください。

機器に影響を与え、誤動作による事故の原因になるおそれがあります。

■周辺機器使用上の警告

⚠警告

●周辺機器は、マニュアルに記載の手順に従って正しく取り付けてください。

正しく取り付けられていないと、発煙、発火の原因になります。

注意事項

■本体使用上の注意

⚠注意

●本製品を次のような場所では使用・保管しないでください。

・風呂場など湿気の多い場所
・調理台や加湿器のそばなど水、湿気、湯気、塵、油煙などの多い場所

感電の原因になります。万一液体が入った場合は、電源をオフにしてNEC 121コンタクトセンターにお問い合わせください。乾いているようでも本機内部に水分が残っていることがあります。

●本製品を設置したり移動する場合は、指などをはさまないよう十分注意してください。

設置や移動の際、本製品と床、壁などとの間に指などをはさむと、けがの原因になることがあります。

●前面カバーを開けた状態で使用する場合は、十分注意してください。

前面カバーに強くぶつかったときにけがの原因になることがあります。
ケーブル等を接続したり、一部のPCカード等を取り付けたりした状態では、カバーを閉じられません。この場合はカバーを開けたまま使用してください。

●通風孔からの送風に注意してください。

通風孔からの排気は室温よりも高い温度となっております。通風孔からの送風に長時間当たることにより、低温やけどのおそれがありますので、肌の弱い方などは特にご注意ください。

●DVD/CDドライブのトレイはイジェクトボタンを押さなくても、ソフトウェアの動作などで本体から出てくることがあるため注意してください。

DVD/CDドライブのトレイにぶつかったり手や足をひっかけたりすると、けがの原因になります。

⚠注意

●DVD/CDドライブは絶対に分解しないでください。

故障、発熱、破損、感電の原因になります。

●DVD/CDドライブなどのレーザー光源を直接見ないでください。

目の痛みなど、視力障害を起こすおそれがあります。

●添付のCD-ROM・DVD-ROMディスクは、CD-ROM・DVD-ROM対応プレイヤー以外では絶対に使用しないでください。

大音量によって耳に障害を被ったり、スピーカやCD-ROM・DVD-ROMディスクを破損する原因になります。

●フロッピーディスクイジェクトボタンは指の腹の部分で押してください。

爪の先でフロッピーディスクイジェクトボタンを押すと、爪と指先の間にフロッピーディスクイジェクトボタンが入ってけがの原因になります。

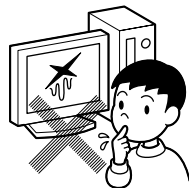
●内蔵のFAXモデムは、一般の電話回線のみに接続してください。

一般の電話回線以外に接続した場合、故障、発熱、破損の原因になります。

●先のとがったもので液晶ディスプレイ表面に傷を付けないでください。

●液晶ディスプレイ表面や外枠部分を強く押さないでください。

●液晶ディスプレイ内部の液体を口に入れないでください。また、内部の液体に触れないでください。

液晶ディスプレイが破損して内部の液体が口に入った場合は、すぐにうがいをしてください。また、皮膚に付着したり目に入ったりした場合は、すぐに流水で15分以上洗浄し、直ちに医師にご相談ください。

⚠注意

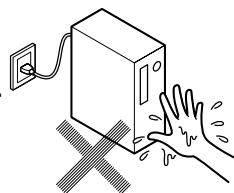
●光センサーマウスの底面の光を直接見ないでください。

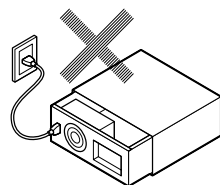
目の痛みなど、視力障害を起こすおそれがあります。

■電源、電源コード、ACアダプタ使用上の注意

⚠注意

●ぬれた手で触らないでください。

電源コードがコンセントに接続されているときにぬれた手で本体やACアダプタなどに触ると、感電の原因になります。

●電源コードがコンセントに接続されているときは、本体のカバー類を外さないでください。

感電の原因になります。

●必ずアース線を接続してください。

アース線を接続しないと、感電の原因になります。

●アース線の接続や取り外しをおこなうときは、必ず本体および周辺機器の電源コードをコンセントから抜いてください。

感電の原因になります。

●お手入れの前には、必ず本機や周辺機器の電源を切り、電源コードをコンセントから抜いてください。

電源を切らずにお手入れをはじめると、感電の原因になります。

■バッテリパック・電池使用上の注意

⚠注意

●電池を分解しないでください。

有害物質が出て、人体に悪影響を及ぼすことがあります。

●バッテリ充電中は、バッテリパックおよびその周辺が多少熱くなることがありますので、長時間触れないでください。

低温やけどの原因になることがあります。

●電池は直射日光・高温・高湿の場所を避けて保管してください。

液もれの原因になります。また、電池の性能や寿命を低下させることがあります。

●電池の内部の液がもれたときは、液に触れないでください。

やけどのおそれがあります。万一液に触れた場合は、水でよく洗い流した後、直ちに医師の診断を受けてください。

●種類の違う電池、または新しい電池と古い電池を混ぜて使用しないでください。

液もれ、破裂などにより、やけど、けがの原因になることがあります。

●バッテリパックの取り付け／取り外しをおこなう場合には、指をはさまないよう注意してください。

けがの原因になります。

●端子ショート、水もれ、高温環境での放置などは避けてください。

故障の原因になります。

Li-ion

不要になった二次電池は、貴重な資源を守るために廃棄しないでリサイクルにご協力ください。

■無線（ワイヤレス）機能使用上の注意

⚠注意

●補聴器を装着されている方は、本製品の使用により、補聴器にノイズなどを引き起こす可能性がありますので、ご使用前にご確認ください。

聴力に悪い影響を与えることがあります。

■周辺機器使用上の注意

⚠注意

●周辺機器の取り付け／取り外しをおこなうとき、特に本体内部に手を入れるときは、指をはさんだり、ぶつけたり、切ったりしないように注意してください。

けがの原因になります。

●このパソコンの使用直後に本機のカバーを開けて、周辺機器の取り付けや取り外しをするときは、CPUやCPUの周辺、ヒートシンク（放熱板）に触れないでください。

CPU、CPUの周辺、ヒートシンク（放熱板）が高温になっていますので、手を触れるとやけどをするおそれがあります。電源を切った後、30分以上たってからおこなうことをおすすめします。

●電話回線ケーブル（モジュラケーブル）の取り外しや接続をおこなうときは、モジュラコンセントの端子部分に触れないでください。

電話がかかってくると電話回線上に電圧がかかるため、電話回線ケーブルを抜いたときにモジュラコンセントの端子に触れると感電のおそれがあります。

■健康上の注意

⚠注意

●ディスプレイを長時間継続して見ないでください。

ディスプレイなどの画面を長時間継続して見続けると、目が疲れたり、視力が低下することがあります。ディスプレイなどの画面を見続けて、身体の一部に痛みや不快感が生じたときは、すぐに本機の使用をやめて休息してください。
万一、休息しても痛みや不快感が取れないときは、直ちに医師に相談してください。

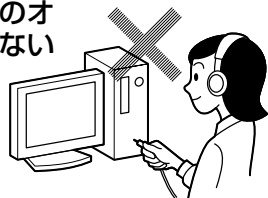
●キーボードやマウス、トラックボールを長時間継続して使用しないでください。

キーボードやマウス、トラックボールを長時間継続して使用すると、腕や手首が痛くなることがあります。キーボードやマウス、トラックボールを使用中、身体の一部に痛みや不快感が生じたときは、すぐに本機の使用をやめて休息してください。
万一、休息しても痛みや不快感が取れないときは、直ちに医師に相談してください。

●ヘッドフォンやヘッドフォンマイクを使う場合は、音量を上げすぎないように注意してください。

大きな音量で長時間使うと、聴力に悪い影響を与えることがあります。

●ヘッドフォンやヘッドフォンマイクを装着した状態でプラグの抜き挿し、本機の電源のオン／オフ、省電力状態／復帰の操作をしないでください。

聴力に悪い影響を与えることがあります。

製品保護上のご注意

■本機の取り扱い上の注意

●次のような場所では、使用／保管しないでください。

誤動作や故障の原因になることがあります。

ホコリが多い場所／衝撃や振動が加わる場所／不安定な場所／暖房器具の近く／磁気を発するもの（扇風機や大型のスピーカ、温風式こたつなど）の近く／長時間直射日光が当たる場所／落下の可能性がある場所／テレビ、ラジオ、コードレス電話などの近く／熱のこもる場所／水分や湿気の多い場所／夏の閉めきった自動車内

●本機は屋内で使用してください。

●次の環境で使用してください。

温度10℃～35℃、湿度20%～80%（結露しないこと）

●本機を使用する際は、次のことに気をつけてください。

・落としたりぶつけたりしないよう、平らで十分な強度がある場所で使用してください。

・結露した状態で使用しないでください。寒い場所から暖かい場所へ急に持ち込むと、水滴が付着（結露）し、誤動作、故障の原因になることがあります。

・添付のマニュアルに記載がある場合を除き、本機の上にものを載せないでください。また、書類や布などで通風孔をふさがないでください。

・本機のそばで、飲食や喫煙をしないでください。

・本機を改造しないでください。当社の保証やサービスの対象外となることがあります。

・DVDやCDなどのディスクにデータを記録中は、本機に振動や衝撃を与えないでください。

・静電気に注意してください。本機は静電気によって故障、破損することがあります。本機に触れる前にアルミサッシやドアのノブなどの身近な金属に手を触れるなどして身体の静電気を取り除くようにしてください。

●本機を移動するときには、必ず電源を切り、電源コード、ACアダプタのプラグをコンセントから抜いてください。

●本機を移動するときには、DVDやCDなどのディスクを取り出してください。

本機の故障や、DVDやCDなどのディスクの破損の原因になります。

●長時間使用しないときは、電源コード、ACアダプタのプラグをコンセントから抜いてください。

旅行などで長時間お使いにならないときは、安全のため、電源コードのプラグをコンセントから抜いてください。

●本機に接続されている周辺機器を取り外すときには、必ず接続ケーブルのプラグ部分を持って抜いてください。また、プラグを抜く際は、無理に引き抜いたりこじったりしないでください。

ケーブルを引っぱって取り外したり、プラグを無理に引き抜いたりすると、故障の原因になることがあります。

●ケーブル類は整理してください。

ケーブルを整理しておかないと、つまずいたりひっかけたりして、本機の故障の原因になります。

●本機の液晶ディスプレイに画面を表示させていると、液晶ディスプレイの周りの一部分があたたかくなることがあります。

これは、表示用電源の熱によるものであり、故障や異常ではありません。本機の電源を切ると、表示用電源が切れて温度が下がります。

■ハードディスク取り扱い上の注意

●振動する場所や不安定な場所では使用しないでください。

●電源を入れたまま本機を動かさないでください。

●本機のハードディスク動作中は本機に衝撃や振動を与えないよう、特に注意してください。

ハードディスク動作中に外部から強い衝撃を加えると、データが失われるだけでなく、ハードディスクが故障することがあります。

●本機のハードディスク動作中は、電源を切ったり再起動しないよう、特に注意してください。

ハードディスク動作中に電源を切ったり再起動すると、ハードディスクが故障することがあります。

■データのバックアップについて

●バックアップとは

パソコンに保存されているデータをDVDやCDなどのディスク／フロッピーディスク／外付けハードディスクなどに複製（コピー）することを「バックアップを取る」といいます。
パソコンの故障などの異常が起きてご購入後に作成したデータが消えてしまった場合、そのデータをもとに戻すことはできません。
万一の事態に備えて定期的にデータのバックアップを取り、大切なデータを保護しましょう。

●バックアップを取るタイミング

特に大切なデータは、作成したり更新したりするたびにバックアップを取ることをおすすめします。また、日時や曜日を決めて定期的にバックアップを取るのもよいでしょう。

■お客様が作成されたデータの保存について

お客様が作成されたデータ（画像データ、映像データ、文書データなど）やプログラム、設定内容が記憶装置（ハードディスクなど）に記憶されている場合は、お客様の責任においてバックアップをお取りくださいますようお願いします。お客様が作成されましたデータなどは普段からこまめにバックアップをお取りになることをおすすめします。
本商品の故障や誤動作などにより、記憶装置に記憶された内容が消失したり、使用できない場合がございますが、当社ではその損害の責任を一切負いかねますので、あらかじめご了承ください。

■コンピュータウイルスの予防について

●コンピュータウイルスとは

コンピュータウイルスとは、パソコンの動作に悪影響を与える不正なプログラムのことで、インターネットや電子メールなどを通じて感染する可能性があります。コンピュータウイルスに感染すると、感染したパソコンのプログラムやデータが破壊されるばかりでなく、他のパソコンへの感染元となってしまう可能性もあります。
モデルによってはコンピュータウイルスの予防と駆除をするためのソフトが添付されていますので、定期的なチェックをおこなうことをおすすめします。
また、日々増え続けるウイルスに対応するためには、「ウイルス定義ファイル」の更新が必要です。

■DVD、CDなどの取り扱い上の注意

●DVDやCDなどのディスクを取り扱う際は次のことに気をつけてください。

・データ面（文字などが印刷されていない面）に手を触れないでください。
・ディスクにラベルを貼ったり、傷を付けたりしないでください。
・ディスクに文字を書く場合はディスク印刷面（レーベル面）に書いてください。ボールペンや鉛筆などペン先が硬いものは避け、フェルトペンなどペン先が柔らかい油性の筆記用具で手書きをするか、インクジェットプリンタ対応のディスクを使用して、インクジェットプリンタで直接印刷してください。
・上に重いものを載せたり、曲げたり、落としたりしないでください。
・汚れたDVDやCDなどのディスクは使わないでください。
・汚れたときは、やわらかい布で内側から外側に向けてふいてください。
・清掃の際はCD専用のスプレーをお使いください。
・ベンジン、シンナーなどでふかないようにしてください。
・ゴミやホコリの多い場所での使用は避けてください。
・使わないときは収納箱に入れて保管してください。
・直射日光の当たる場所や、温度の高い場所に保管しないでください。

■フロッピーディスク取り扱い上の注意

●フロッピーディスクを取り扱う際は次のことに気をつけてください。

・フロッピーディスクを磁石に近づけないでください。フロッピーディスクが壊れると大切なデータやソフトウェアが使えなくなります。磁石はテレビやスピーカにも使われています。これらの上にフロッピーディスクを置いたりしないようにしてください。
・シャッターを開けて、中のディスクに触れないでください。
・汚れたフロッピーディスクは使わないでください。
・フロッピーディスクにラベルを貼り付けた状態でラベルに鉛筆で記入したり、消しゴムを使ったりしないでください。
・上に重いものを載せたり、曲げたりしないでください。
・ラベルは正しい位置に貼ってください。
・飲食、喫煙しながら使わないでください。
・溶剤類、飲み物などを近づけないでください。
・クリップなどではさんだり、投げたり、落としたりしないでください。
・ゴミやホコリが多い場所での使用は避けてください。
・使わないときは収納箱に入れて保管してください。
・直射日光の当たる場所、暖房器具の近くなど温度が高くなる所、ゴミやホコリが多い所に置かないでください。

■メモリーカード取り扱い上の注意

●メモリーカードを取り扱う際は次のことに気をつけてください。

- メモリーカードに添付の取扱説明書をよく読んでから使用してください。
- 静電気による故障を防ぐため、静電気を放電してからメモリーカードを取り扱ってください。
- 小型のメモリーカードなど、アダプタが必要なカードは、必ずアダプタを装着してください。
- メモリーカードは、方向を確かめて取り付けてください。
- メモリーカードスロットには、対応以外のメモリーカードを挿入しないでください。
- メモリーカードの読み込み／書き込み中は、本体や周辺機器のメモリーカードスロットからメモリーカードを取り出さないでください。
- メモリーカードやメモリーカードスロットの金属端子部分を触らないでください。
- 汚れたメモリーカードは、汚れをとってから本体や周辺機器のメモリーカードスロットに取り付けてください。
- 分解しないでください。
- 上に重いものを載せたり、曲げたりしないでください。
- 溶剤類、飲み物などを近づけないでください。
- クリップなどではさんだり、投げたり、落としたりしないでください。
- ゴミやホコリが多い場所での使用は避けてください。
- 使わないときは収納箱に入れて保管してください。
- 直射日光の当たる場所、暖房器具の近くなど温度が高くなる所、ゴミやホコリが多い所に置かないでください。
- 長期期間使用しないときは、メモリーカードやアダプタを、メモリーカードスロットに取り付けたままにしないでください。
- メモリーカードには、添付の指定ラベル以外を貼らないでください。
- メモリーカードには、指定の貼付箇所以外にラベルを貼らないでください。
- 大切なデータはハードディスクなどにコピーして、バックアップを取ってください。

■バッテリパック取り扱い上の注意

●バッテリパックは消耗品です。

バッテリ駆動時間が短くなってきた場合には、弊社指定の新しいバッテリパックと交換してください。

バッテリについてはJEITA（社団法人 電子情報技術産業協会）の「バッテリ関連Q&A集」もあわせてご覧ください。

http://it.jeita.or.jp/perinfo/committee/pc/battery/menu1.htm

健康のために

パソコンを使った作業では、長時間同じ姿勢になりやすいため、他の一般事務作業にくらべて次のような症状が起こりやすいと言われています。

・眼が疲れたり、重く感じる

・ものがぼやけてみえる

・疲れやすい

・頚（くび）から肩、手の指にかけて、しびれたり全体的に痛みを感じたりする

このような症状の感じかたは、作業時間や使用状況などにより個人差が大きいと言われています。次のことを心がけるようにしましょう。

・１時間の作業につき 10 〜 15 分の休息時間をとる

・休憩時には、軽い体操をするなど、気分転換をはかる

万一、疲労が翌日まで残るような場合は、早めに医師に相談してください。

■良い作業姿勢をとりましょう

パソコンを使用する際の良い姿勢は、余分な力が入らない、リラックスできる姿勢と言われています。

・背もたれに背中が支えられるよう背すじを伸ばして椅子に座る

・両手を床とほぼ平行にキーボードに置く

・画面を目の高さより低くし、視線がやや下向きになるようにする

■機器をこまめに調節しましょう

機器の調節ができる場合は、使いやすい状態にこまめに調節してください。

●ディスプレイの角度調節

本機にセットのディスプレイは、上下、左右の角度調節ができるようになっています（一部のディスプレイを除く）。まぶしい光が画面に映り込むのを防いだり、表示内容を見やすくするために、ディスプレイの角度を調節することは大変重要です。角度調節について詳しくは、ディスプレイに添付のマニュアルをご覧ください。

●画面の輝度（明るさ）・コントラスト（濃淡）調節

個人差、周囲の明るさなどによって、画面の最適な輝度・コントラストは異なります。そのため、画面の輝度・コントラストは、状況に応じて見やすいようにこまめに調節することが必要です。
詳しくは、添付のマニュアルをご覧ください。

●キーボードの角度調節

機種によっては、キーボードの角度調節ができるようになっています。好みによって、入力しやすいようにキーボードの角度を変えることは、肩や腕への負担を軽減するのに大変有効です。
キーボードの角度調節をするときには、足を必ず両方とも立てて使用してください。
なお、足の位置については、添付のマニュアルをご覧ください。

■機器を清掃しましょう

ディスプレイの画面は、ホコリなどで汚れると表示内容が見にくくなる原因になりますので、定期的に清掃する必要があります。

■本機のお手入れ

本機のお手入れの方法については、添付のマニュアルをご覧ください。

各種規制について

■技術基準等適合認定について

このパーソナルコンピュータには､技術基準認証済みの通信機器が搭載されています。本機の内蔵モデムは､諸外国で使用できる機能を有していますが､日本国内で使用する際は、他国モードに設定してご使用になりますと電気通信事業法（技術基準）に違反する行為となります。なお、ご購入時の使用国モード（初期値）は「日本モード」となっておりますので、設定を変更しないでそのままご使用ください。

■高調波電流規制について

この装置の本体は、高調波電流規格 JIS C 61000-3-2 適合品です。
本体の電源の入力波形は正弦波をサポートしています。

■電波障害自主規制について

この装置は、情報処理装置等電波障害自主規制協議会（VCCI）の基準に基づくクラス B 情報技術装置です。この装置は、家庭環境で使用することを目的としていますが､この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると､受信障害を引き起こすことがあります｡『安全にお使いいただくために』（本書）に従って正しい取り扱いをしてください。

■瞬時電圧低下について

本装置は落雷等による電源の瞬時電圧低下に対し不都合を生じることがあります。電源の瞬時電圧低下対策としては､交流無停電電源装置等を使用されることをおすすめします｡（社団法人　電子情報技術産業協会のパーソナルコンピュータの瞬時電圧低下対策に基づく表示）

■レーザ安全基準について

このパソコンには、レーザ製品の安全基準（JIS C 6802、IEC825）のクラス 1 レーザ製品である DVD/CD ドライブが搭載されています。

異常や故障の場合には

万一、本機に異常や故障が生じた場合には、次のように対処してください。

・本機から煙が出たり、異臭がしたりする
・本機が、手で触れないほど熱い
・本機から異常な音がする
・本機や接続されたケーブル類が破損した

すぐに電源を切って電源コードのプラグをコンセントから抜いてください。
バッテリパックを取り付けている場合は取り外してください。
※電源が切れないときには、そのまま電源コードのプラグをコンセントから抜いてください。

NEC 121 コンタクトセンターにお問い合わせください。

初版　2007年9月
NEC
853-810601-669-A
Printed in Japan

NECパーソナルプロダクツ株式会社
〒141-0032 東京都品川区大崎一丁目11-1（ゲートシティ大崎 ウエストタワー）
このマニュアルは古紙パルプ配合率70%以上の再生紙を使用しています。